

### **Väsymistä voivat aiheuttaa:**

- \* aistikuormitus ympäristössä, kuten häly, melu, liikaa valoa, kirkkaat värit, liike jne.**
- \*sisäiset aistimukset, kivut, tinnitus ym.**
- \* keskittymistä vaativa tekeminen, kuten (vaikean) tekstin lukeminen, jonkin asian miettiminen tai keskustelu**
- \* oman toiminnan suunnittelu**
- \* kaikki keskeytykset**
- \*se, että yrität tehdä omalla vanhalla rytmilläsi**
- \*se että yrität edelleen tehdä asioita samanaikaisesti**

### **Väsymyksen hallintaa helpottaa:**

- \*itselle sopiva päivärytmi – vähennä ensin tekemisiä kunnes tiedät että jaksat sen ja sen jälkeen voit yksi kerrallaan lisätä niitä**
- \*lepo ennen vaativaa toimintaa ja tietenkin myös sen jälkeen**
- \*häiriöiden poistaminen tai ainakin vähentäminen ympäristöstä**
- \*oikein rytmitetty yksin oleminen – toisen ihmisen, rakkaankin, pelkkä läsnäolo voi jo kuormittaa.**
- \*lääkitys tarvittaessa**

### **Unelle on tärkeää . . .**

- \*oikea ajoitus**
- \*häiriötön tila**
- \* hyvä asento (tyyny)**
- \*rentous**
- \*oikea ja oikein ajoitettu ruokailu**
- \*liikunta**
- \*hyvä mieli ja nauttiminen**
- \*ongelmien ratkaiseminen**
- \*elämän hallinta**

### **Uni ei . . .**

- \*ole korvattavissa**
- \*pidä stressistä**
- \*tule väkisin**

**MUISTI, OPPIMINEN, TAIDOT, TUNTEET  
JA MIELIALA, VERENKIERTO SEKÄ  
RASVA- JA SOKERIAINEENVAIHDUNTA  
KAIKKI TARVITSEVAT UNTA**

**UNEN PUUTETTA EI TARVITSE PELÄTÄ.  
KAIKKI NUKAHTAVAT ENNEN PITKÄÄ.**

Opettele **tunnista**maan milloin väsyminen alkaa ja on LEVON aika.

Mitä nopeammin lepää ensimmäisen väsymyksen merkin ilmaannuttua sitä lyhyemmällä levolla pääset. **Tunnusta** itsellesi väsymyksen alkaminen.

**Toimi** – järjestä itsellesi lepoa.

Lepo vaatii:

varmuutta ettei sinua häiritä  
sinulle oikeaa ympäristöä  
sopiva valo ja ääni  
että et yritä vaan sallit  
et suunnittele tai muistele

Lepo toivoo:

että osaisit rentoutua  
että löydät hyvän asennon  
näet tai kuvittelet luontoa  
löydät musiikin joka auttaa

**KUNNIOITA VÄSYMYSÄSI,  
SILLÄ SE MÄÄRITTÄÄ  
TOIMINTAKYKYSI RAJAT**

**PÄIVÄLEPO (uni tai ei) ON  
HYVÄKSI MEILLE**

**VÄSYMYS VOIMISTAA  
OIREITASI JA PAHANA VOI  
TUODA TAKAISIN JO  
VOITETTUJAKIN OIREITA**

**PALJON UNTA JA HYVÄÄ  
UNTA OVAT ERI ASIOITA**

**PARASTA MITÄ VOIT TEHDÄ  
ASIOIDEN HOITAMISEKSI  
YÖLLÄ ON NUKKUA.**